

పరధ్యాన ఆలోచన మరియు మనస్సును బాధించు నిర్బంధపు అనారోగ్యము గూర్చి డాక్టర్ లూకా ఏమి చెప్పాల్సి ఉంది

ఈ రోజు డాక్టర్ లూకా మనస్సును బాధించే నిర్బంధపు అనారోగ్యమును గూర్చి మాట్లాడడం కొనసాగిస్తాడు కానీ అది ఎన్ని రకాలుగా మన ఆలోచనలను బాధించవచ్చు.

లిక్వియో టైనాలో పశ్చిమాన ఒక చిన్న పట్టణంలో నివసించే 35 సంవత్సరాలు వయస్సుగల వ్యక్తి. అతడు ఒక వ్యవసాయకుడు. అతడు వ్యవసాయమును ఆనందించేను కానీ అతనికి మరియు అతని భార్యకు వ్యవసాయం కష్టమైన పని. వారు 8 సంవత్సరాల వయస్సు కలిగిన కుమారుని కలిగి ఉండెను. లిక్వియో నిజముగా తన వ్యవసాయపు పనిని ఇష్టపడెను కానీ కొన్ని సంవత్సరాలు మరియు ప్రత్యేకంగా గత కొన్ని నెలలు తన పనిపై దృష్టి సారించడం కష్ట సమయంగా ఉందని అతనికి తెలుసు. అతని భార్య మరియు కుమారుడు కూడా దీనిపై చెప్పెను. వారు అతడు చెదరిన వ్యక్తిగా కనిపిస్తున్నాడు ని చెప్పెను. లిక్వియోను ఎక్కువగా బాధిస్తున్నటువంటి ఆలోచన ఏమిటంటే అది తన చెదరిన ఆలోచనలు కాదుగానీ అతడు అలవాటు చేసుకొని ఆపలేకపోతున్న అలవాట్లు. అతడు ఏది ప్రయత్నించినప్పటికీ అవి ఇంకా దారుణంగా తయారయ్యాయి కానీ మంచిగా మారలేదు.

లిక్వియో తన చేతులను కడుగుతూ, అతడు చేస్తున్నటువంటి పని నుండి అనారోగ్యం పాలవుతాడని ఆలోచన కలిగియుండి, అతడు చేసిన పని సంబంధించినదా? లేదా? అనే పరీక్షనును మరలా చేస్తూ వచ్చెను. తనని క్రొత్తగా లేదా వింతగా చూస్తారని ఈ విషయాలు లేక ఆలోచనల గూర్చి అతడు ఎవరికీ చెప్పలేదు. దీని గూర్చి అవమానించబడడం అతనికెంత మాత్రము ఇష్టము లేదు. అతడు బాధపడడానికి కావలసినన్ని లేదా చాలినన్ని విషయాలు ఉన్నాయి.

ఒకరోజు అతని స్నేహితుడు దర్శించడానికి ఇంటికి వచ్చి గంటలో 5 లేక 6 సార్లు చేతులు కడుగుకోవడం గమనించెను. లిక్వియో స్నేహితుడు ఎందుకు అని అతనిని అడిగెను. అతడు తన పని నుండి అనారోగ్యపాలవుతానన బాధ లేక ఆలోచన ఉందని చెప్పెను. వ్యవసాయకుడైన స్నేహితుడుకి ఇది అర్థరహితంగా/బాగాలేదు ఉండెను. లిక్వియో అడిగెను కొన్ని సంవత్సరాలుగా ఏమి మారనటువంటిదిగా ఉండగా ఏమి ఆలోచిస్తున్నాడని అడిగెను. ఈ ప్రశ్న తన విషయాల గూర్చి తన స్నేహితునితో మాట్లాడడానికి కారణమయింది. అతడు చెదరిన ఆలోచన, విషయాలపై అదే రీతిగా పరిశీలించడం మరియు అదే విధంగా చేతులు కడగడం గూర్చి చెప్పాడు. లిక్వియో తన స్నేహితునితో అతనికి ఏమి చేయాలో తెలియదని కూడా చెప్పెను.

అతని స్నేహితుడు మంచి వ్యక్తి మరియు లిక్వియో కంటే చాలా పెద్దవాడు, నిజానికి అతనికి 55 సంవత్సరాల వయస్సు. లిక్వియో స్నేహితుడు వైద్యశాలకు వెళ్ళి వైద్యునితో దానిని గురించి మాట్లాడదామని సలహా ఇచ్చెను. మొదట్లో దానిని చేయడం వలన అవమానించబడతాడని ఆలోచించినా, అతని స్నేహితుడు ఏమి జరుగుతుందో తెలుసుకోవాలని/ కనుక్కోవాలని అతనిని ఒప్పించెను. ఇది లిక్వియోను వైద్యశాలకు వెళ్ళడానికి ఒప్పించింది, దానిని వారు తరువాతి వారం చేశారు.

వైద్యునిని చూసిన తర్వాత, రక్త పరీక్షలు జరిగిన తర్వాత వైద్యుడు ఈ లక్షణాలు శాశ్వత సమస్యను కలుగజేసినంత హాని కాదు అని చెప్పెను. అయినప్పటికీ, వైద్యుడు లిక్వియోకి ఎందుకు ఇలా జరుగుతుందని అర్థం చేసుకొని దానికి పరిష్కారాన్ని కనుక్కోవాలని లేకపోతే అది దారుణంగా మారుతుందని చెప్పెను.

వైద్యుడు లిక్వియో మరియు అతని స్నేహితునితో మనస్సును బాధించే నిర్బంధపు అనారోగ్యము కలిగిన వారు మనస్సును బాధించు ఆలోచనలతో, నిర్బంధాలను కూడా కలిగి ఉంటారని చెప్పెను. నిర్బంధము అనేది వ్యక్తి మనస్సాక్షిలో వారి ప్రవర్తన అవసరమైనదా లేక సంబంధించినదా అని భావనతో కాకుండా బలవంతంతో లేక బలవంతం చేయబడుట వలన ఉండే ఒక ప్రవర్తన. ఎక్కువసార్లు వారు నిర్బంధపు ప్రవర్తనను చూయించలాని లేక వారికి ఎదో చెడు జరుగుతుందని లేక వారు ప్రేమించే వారికి జరుగుతుందని భావిస్తారు. సాధారణంగా వ్యక్తికి ప్రవర్తన కాదని, నిజంలో చెడు పనులు జరగకుండా. ఏది ఏమైనా వారు ఆ ప్రవర్తన చూయించడానికి బలవంతం చేయబడినవారిగా ప్రవర్తిస్తారు. ఈ ప్రవర్తనలు చేయడం అసాధారణంగాను, సాధారణంగా వారు దాని చేయడానికి బలవంతం చేయబడట్లు అర్థం చేసుకుంటారు. ఈ భావనల వలన వారు సాధారణంగా వారి లక్షణాలను వేరే వారినుండి దాచిపెడతారు, ఇంకా వారి వైద్యులకు కూడా చెప్పరు. కాబట్టి వారు సంవత్సరాలు తరబడి వైద్యం లేకుండా ఉంటారు. లిక్వియో ఆశ్చర్యపోయెను. ఇది అతనిని ఉన్నట్లుగా వర్ణించెను. వైద్యునికి ఇది ఎలా తెలుసు? వైద్యుడు లిక్వియోతో అనేకమంది ఈ అనారోగ్యమును మరియు అలాంటి లక్షణాలను కలిగి ఉంటారని చెప్పెను. అయినప్పటికీ, కొంతమంది సహాయం కొరకు ముందుకొస్తారు.

వైద్యుడు నిర్బంధపు ప్రవర్తన అనేక రకాలుగా వస్తుందని లిక్వియోతో చెప్పెను. ఒక మనిషి తన జీవితంలో ఒక సందర్భములో ఒక రకమైన నిర్బంధపు ప్రవర్తనను, అదే సమయంలో ఆ ప్రవర్తనను ఆపడం, వేరొక నిర్బంధపు ప్రవర్తనను చూయించడం మొదలుపెడతారు. వివిధ రకాలు నిర్బంధపు ప్రవర్తనలు క్రింది విధాలుగా ఉంటాయి.

ఎక్కువ కలిగే నిర్బంధపు ప్రవర్తనలలో పరిశీలించడం ఒక్కటి. ఈ నిర్బంధంలో వ్యక్తి వస్తువులను/విషయాలను మరలా మరలా పరిశీలించడానికి బలవంతపెట్టబడినట్లు భావిస్తాడు. ఉదాహరణ, తన ద్వారం మీద ఉన్నటువంటి మచ్చలను ప్రతిరోజు మరలా మరలా పరిశీలించుట. వారు తాళం వేసిన ప్రతిసారి

కొన్నిసార్లు పరిశీలించాలని భావించవచ్చు లేక కేవలం వారు అనేకసార్లు పరిశీలించవచ్చు. వారు ఆ తాళం వేయబడినదా అనే స్థిరత్వం లేనిది, దానిని మరలా పరిశీలించడం ద్వారా విముక్తి పొందవచ్చని భావిస్తారు. వ్యక్తి అనేక విషయాలను పరిశీలించడానికి బలవంతపెట్టబడినట్లు భావించవచ్చు. ఇతర పరిశీలించే ప్రవర్తనలు తమ స్టప్ ఆపివేయబడిందా లేక ఖచ్చితంగా అది చేరకుండా ఉండడానికి ఆ ఇనుప చుట్టలను త్రిప్పి పరిశీలిస్తారు. ఇదే లిక్వియో చేస్తే మరియు నిజానికి దారుణంగా మారుతుంది. అతడు మతిస్థిమితం/పిచ్చివాడు కాదని చూడడానికి అతడు సంతోషించెను మరియు ఇతరులు కూడా ఆ సమస్యతో ఉన్నారు మరియు వైద్యుడు ఆ సమస్యను అర్థం చేసుకున్నాడు.

వైద్యుడు లిక్వియోతో నిర్బంధమునకు తరువాత చెడిపోవుట భయము అని కొనసాగించాడు. ఈ నిర్బంధంలో వ్యక్తి షరతులు, మురికి లేక చేదిపోవుటను గూర్చి భయపడును. ఈ భయం వలన పగలు వారు అనేకసార్లు తమ చేతులను మరలా మరలా కడుక్కొందురు/కడుక్కుంటారు. వారు చాలా తరచుగా చేతులను కడుక్కుంటారు తద్వారా వారి చేతులు పొడిగా మరియు రక్తస్రావం జరుగుతుంది. చెడిపోవుట అనే భయం ఇతర వస్తువులను శుభ్రపరచడానికి లేక వస్తువులను ముట్టుకోవడానికి ఈ చెడిపోవుట భయం కారణమవుతుంది. మరల లిక్వియో ఆశ్చర్య పడెను ఇది ఎక్కువగా అతనివలె పలికెను. ఇది వైద్యుడు అతనిని గమనించి అతని కనుగొన్న విషయాలను లిక్వియోగూర్చి చెప్పినట్లే ఉంది.

ఇంకొక నిర్బంధము, వైద్యుడు లిక్వియోతో చెప్పినది లెక్కించడం. ఈ లక్షణంతో ఉన్న వ్యక్తి వస్తువులను లెక్కించడం అవసరమని భావిస్తాడు. వారు అంతస్థులోనికి వెళ్ళుతూ మెట్ల సంఖ్యను లెక్కించవచ్చు లేక కిటికీలో ఉన్న నొక్కులను లెక్కించవచ్చు. వారు ఒక వాక్యంలోని పదాలను లెక్కించవచ్చు లేక రహదారిపై వారిని దాటుతున్న ట్రక్కులను కూడా లెక్కించవచ్చు.

చివరి నిర్బంధన ప్రవర్తనలోని రకం శాసించడం/అధికారం చల్లాయించడం గూర్చి వైద్యుడు లిక్వియోతో చెప్పెను. ఇది ఒక ప్రాంతంలో ఉండి వస్తువులపై ఎక్కువ ప్రాముఖ్యతను ఇచ్చిన లేక ఒక ప్రత్యేకమైన రీతిలో వారి ప్రదేశంలో నుండి వస్తువులు కదిలించబడితే వారు చాలా కలత చెందుతారు. తిరిగి అదే ప్రదేశంలో వస్తువులను పెట్టడానికి లేక అది సరిపోతుందని భావించడానికి వారు ఎక్కువ సమయాన్ని గడుపుతారు.

అప్పుడు లిక్వియోతో వైద్యుడు కొన్ని నిర్బంధపు ప్రవర్తనలు ఒక రకం కంటే ఎక్కువ వాటిలో సరిపోతాయని చెప్పెను. అతడు చాలా విషయాల గూర్చి లోపరహితంగా ఉండాలనే భావన కలిగి ఉంటారు. వేరే మతసంబంధమైన పనులు చేసేటప్పుడు పరిశీలించడంలో ప్రవర్తనలు లెక్కించడం అనే భావాన కలిగి ఉంటారు. ముందుగా చెప్పబడిన నిర్బంధాలలో ఇవి కూడా సరిపోవచ్చు. లిక్వియో ఇది అతనికి సరిగ్గా సరిపోతుందని ఆలోచించెను.

వైద్యుడు లిక్వియో మరియు అతని స్నేహితునితో ప్రాముఖ్యమైన విషయంగా అతడు కలిగియున్న సమస్యకు పరిష్కారం కనుగొనడమని చెప్పెను. వారు చాలా సమాచారమును పూర్తి చేసెను. అతి ముఖ్యమైన విషయమేమిటంటే వారు భాగాలు/సమస్యను ఎన్నుకొని పనిచేయుట ప్రారంభించడం. అతడు లిక్వియో ఇంటికి వెళ్లి ఏయే విభాగాలు ప్రాముఖ్యమైనవో లిక్వియో ఆలోచిస్తే మరియు మరలా పరిష్కారాలు గూర్చి మాట్లాడతారు. ఇది లిక్వియోకు మంచిగా ఉండెను/కనబడెను. తక్కువగా అతడు మంచి దశలో సాగుతున్నాడు.

తరువాతి రోజు లిక్వియో స్నేహితునితో అతని సమస్యలతో సహాయం చేయగల వేరొక్కరున్నారని చెప్పెను. ఆ వ్యక్తి యేసుక్రీస్తు. లిక్వియో స్నేహితుడు అతడు లోక రక్షకుడని చెప్పెను. అతడు ఇది కాబట్టి మన సమస్యలతో సహాయం చేసి, మనకు ఉద్దేశ్యాన్ని మరియు అర్థాన్ని ఈ జీవితంలో ఇవ్వగలడు. బైబిల్ లో ఈ విధంగా చెప్పిన, 'ప్రభువు ఆత్మ నామీద ఉన్నది, బీదలకు సువార్త ప్రకటించుటకై ఆయన నన్ను అభిషేకించెను. చెరలోనున్న వారికి విడుదలను, గ్రుడ్డివారికి చూపును, (కలుగునని) ప్రకటించుటకును, నలిగిన వారిని విడిపించుటకును, ప్రభువు హితవత్సరము ప్రకటించుటకును ఆయన నన్ను పంపియున్నాడు అని వ్రాయబడిన చోటు ఆయనకు దొరికెను అను (లూకా 4:18, 19).' లేకన భాగములను చదివెను. లిక్వియో యొక్క స్నేహితుడు యేసు దేవుని ఆత్మను తన మీద కలిగి ఉన్నాడని మరియు అతను (యేసు) తన పాపములనుండి మరియు సమస్యలనుండి విడిపించగలడని వివరించెను. దీనిలో లిక్వియో చాలా ఆసక్తి కలిగి ఉండెను.

కానీ ఇది ఎలా జరుగుతుంది? యేసు అను ఈ వ్యక్తి ఎవరు? ఎక్కడ నుండివచ్చాడు? ప్రస్తుత ఇశ్రాయేల్ లో 2000 సంవత్సరాల క్రితం జీవించినని చెప్పెను. తన స్నేహితుడు బైబిల్ లోని 'అందుకు యేసు రోగులకే గాని ఆరోగ్యముగలవారికి వైద్యు డక్కరలేదు. మారుమనస్సు పొందుటకై నేను పాపులను పిలువవచ్చితిని గాని నీతిమంతులను పిలువ రాలేదని వారితో చెప్పెను అను (లూకా 5:31, 30)లేకన భాగమును చదివెను .' లిక్వియో స్నేహితుడు ప్రపంచంలో ప్రధాన సమస్య ప్రపంచంలో ఉన్న పాపమని చెప్పెను. (పాపము) మనలను దేవుని నుండి వేరు పరుస్తుంది మరియు ఈ యెడబాటు మన జీవితాలలో దేవునితో సమాధానాన్ని నాశనం చేస్తుంది. లిక్వియో ఈ యేసును గూర్చి ఆయన తన జీవితానికి ఏమివ్వగలడోనన్న ఆసక్తిని కలిగెను.

లిక్వియో మరియు అతని స్నేహితుడు యేసుక్రీస్తును గూర్చి చర్చించుకోవడానికి ఇంక యే మాత్రము సమయం లేదు. వారు విడిపోయిన విధంగా లిక్వియో స్నేహితుడు అతనికి ఒక బైబిల్ ను ఇచ్చి చదవడానికి కొన్ని భాగాలను చూపించెను. మరుసటి రోజు వైద్యునితో మాట్లాడడానికి వారు వైద్యశాలకు తిరిగి వెళ్ళెను.

లిక్వియో మరియు అతని స్నేహితుడు వైద్యునితో తమ చర్చను మరలా కొనసాగించగా మనస్సును బాధించే నిర్బంధపు అనారోగ్యముతో బాధపడువారు ఆ ప్రవర్తనలు అసాధారణమనే చాలా ప్రాముఖ్యమైన సంగతిని గుర్తుంచుకోవాలి, ఆ ప్రవర్తనను నిరోధించడానికి ప్రయత్నించవచ్చు లేక కష్టతరమిన/చేయలేని ఆలోచనలను కలిగి

ఉండడము. వారు ఊరకనే వీటిని/ఈ విషయాలను చేయడానికి ఎన్నుకోరు మరియు కాబట్టి వారు ఊరకనే ఆపడాన్ని ఎన్నుకోలేరు.

వైద్యుడు వారితో ఇటీవల పరిశోధన మనస్సును బాధించే నిర్బంధపు అనారోగ్యముతో బాధపడడానికి జీవశాస్త్రపు కారణం కూడా ఉందని ఆలోచనకు ఊతనిస్తుంది. బంధువులలో ఎవరికైనా మనస్సును బాధించే నిర్బంధపు అనారోగ్యమును కలిగి ఉన్నట్లయితే అది జన్మ్యుఆధారంగా ఇతరులు సులభంగా కలిగి ఉండడానికి ఎక్కువ ఆస్కారం ఉన్నది, అని కొన్నిసార్లు వ్యక్తి యొక్క బంధువులు ఆనారోగ్యపు నిజాన్ని దాచిపెట్టినట్లయితే ఆ కుటుంబపు చరిత్ర తెలుసుకోవడం కష్టతరంగా ఉంటుంది.

లిక్వియో ఈ అనారోగ్యమునకు ఏమైనా వైద్యం ఉందేమోనని అడిగెను. అదృష్టవశాత్తు, ఈ అనారోగ్యమునకు ప్రభావపూరిత వైద్యాలు ఉన్నాయని వైద్యుడు చెప్పెను. కృంగుదలకు వినియోగించిన అనేకమైన మందులు ఈ మనస్సును బాధించే నిర్బంధపు అనారోగ్యమునకు చాలా ప్రభావంగా పనిచేస్తాయని కనుగొనబడింది. రోగులు ఎప్పుడైతే ఈ మందులు తీసుకుంటారో, వారు తరచుగా నిర్బంధపు ప్రవర్తనను ఎక్కువగా తగ్గినట్లు ప్రవర్తిస్తారు. వారు మనస్సును బాధించే ఆలోచనలు లేక బాధించే ఆలోచనలు అంత తరచుగా లేవని కూడా వారు చెప్తారు. లక్షణాలు తగ్గడం వలన, రోగులు విచారం తగ్గుట గమనిస్తారు మరియు వారి జీవితాలు చాలా అనుకూలంగా ఉన్నాయని కనుగొంటారు.

రెండవ వైద్యం చాలా ప్రభావపూరితంగా ఉన్నది ఆలోచనలను చెప్పడం/ మార్గాన్ని సూచించుట (మార్గదర్శకత్వం), ఆలోచనలు చెప్పుటలో వ్యక్తి ప్రాథమికంగా మనస్సును బాధించుట మరియు నిర్బంధాల యొక్క స్వభావాన్ని కనుగొనడానికి సహాయం పొందుకుంటాడు అప్పుడు ఆ వ్యక్తి వివిధ అభ్యాసాల కనిపించుట మరియు ప్రత్యుత్తర అడ్డగించుట ఈ అభ్యాసాలలో, రోగి తన నిర్బంధము దేనికి దారి తీస్తుందో దానికి వ్యతిరేకంగా చేయడం ఎలా అని సహాయం పొందుతాడు. ఉదాహరణకు, ఉద్దేశ్యపూర్వకంగా చెడిపోవు/మురికి చేయు భయం కలిగిన వ్యక్తి. వారి చేతులను మురికి చేసి స్వల్పకాలం వారి చేతులను కడగకుండా చేయడం. ఈ అభ్యాసాలు చేసేటప్పుడు వారు ప్రశాంతంగా ఉండాలని చెప్పబడతారు. ఈ వైద్యమును పూర్తి చేసిన ఎక్కువ రోగులు వారి లక్షణాలలో ప్రత్యేకమైన తగ్గుదల గల అనుభవమును సూచించెను.

లిక్వియో వైద్య ఎన్నుకొను హక్కువలన చాలా బలపరచబడెను/ప్రోత్సాహించబడెను. వైద్యునితో ఇంకా కొంచెం చర్చించిన తరువాత ప్రస్తుతం మందులు కాకుండా ఆలోచనలు ఇచ్చే పద్ధతిని ఎన్నుకున్నాడు మరియు దానిపై దృష్టి ఉంచి అభ్యసించాలనుకున్నాడు. లిక్వియో మరియు అతని స్నేహితుడు వైద్యుని కార్యాలయమును విడిచి వెళ్ళేటప్పుడు లిక్వియో తన స్నేహితున్ని యేసుక్రీస్తు అను వ్యక్తి గూర్చి అడిగెను. లిక్వియోకి యేసుక్రీస్తు గూర్చి మంచిగా/ఎక్కువగా తెలిసినప్పటికీనీ అతనికి సహాయం కావాలని, అన్ని సమస్యలకు కారణం పాపమే అని

నమ్మినందున, ఆ పాపమునుండి రక్షింపబడాలని తాను బైబిల్ లో చదివిన భాగాల నుండి తెలుసుకొనెను. లిక్వియో స్పేహితుడు బైబిల్ లో ఈ విధంగా చెప్పే 'మీరు విశ్వాసముద్వారా కృపచేతనే రక్షింపబడియున్నారు; ఇది మీ వలన కలిగినదికాదు, దేవుని వరమే. అది క్రియల వలన కలిగినది కాదు గనుక ఎవడును అతిశయపడవీలులేదు అను (ఎఫెసి 2:8,9).వచనాల లేకన భాగమును చూపించేను ' మనము మన పాపముల నిమిత్తమై యేసుక్రీస్తు సిలువ మరణముద్వారా దేవుని పనిని నమ్ముతామని వివరించెను. మనము దీనిని నమ్మి మరియు ఆయన మృతులలోనుండి లేచేనని నమ్మినయెడల రక్షింపబడెదము. లిక్వియో దీనిని నమ్మెను/ విశ్వసించెను.

లిక్వియో స్పేహితుడు తనతో ఈ ప్రార్థనను ప్రార్థించమని అడిగెను, 'ప్రియ యేసు, నేను పాపినని నాకు తెలుసు. నా పాపము నీ నుండి నన్ను దూర/వేరు చేసినదని నాకు తెలుసు. నా కోసం నీవు సిలువపై మరణించావని నేను నమ్ముతున్నాను. నీవు మరణించిన మూడు రోజుల తర్వాత మరణం నుండి తిరిగి లేచావని కూడా నేను నమ్ముతున్నాను. నా పాపములను క్షమించి, నా జీవితంలోకి వచ్చి నూతన జీవితమును ఇవ్వమని అడుగుతున్నాను. ఇది చేస్తునందుకు కృతజ్ఞతలు. ఆమేన్.'

లిక్వియో యేసుక్రీస్తును అంగీకరించిన తర్వాత తన జీవితంలో ఇంకా ఎక్కువ సమాధానం మరియు అర్థాన్ని కలిగి ఉండెను. అతడు బాధ, విచారం మరియు ఇతర సమస్యలను ఎలా ఆధీనంలో ఉంచుకోవాలో దేవుని వాక్యమును చదవడం ద్వారా నేర్చుకొనెను. మెల్లగా సమయం జరిగిపోయే కొలద్ది తను తన మనస్సును బాధించే ఆలోచనలతో తక్కువ మరియు అతి తక్కువ సమస్యలు కలిగి ఉండెను.

నీవు కూడా లిక్వియో చేసినట్టు యేసుక్రీస్తును నీ జీవితంలోకి రమ్మని చెప్పడం వలన ఇదే క్రొత్త జీవితాన్ని కలిగి ఉండగలవు.